Методы коррекции тревожности

1. Визуализация

– методика «Водопад» ( во время принятия душа представить себе, что рядом с вами водопад, который смывает всю негативную энергию, которая накопилась за день. Время проведения 15 минут).

- методика «убежище» - представить, что вы находитесь в таком месте, где никто вас никто не потревожит и вы занимаетесь любимым делом. Время проведения 15 минут).

2. Проведение аутотренингов

3. Просмотр специальных фильмов с медитацией и визуализацией.

4. Активное участие во школьной и внешкольной жизни: участие в конкурсах, конференциях, олимпиадах и др.